

Yoga, Respiration, Marche



Méditation

du 19-24

septembre 2024

à La Lisière, Arras en

Lavedan

& dans les

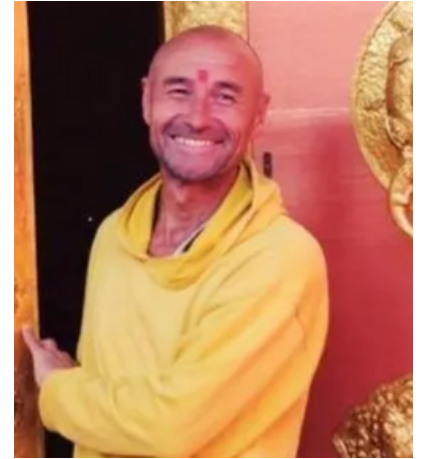
magnifiques

montagnes des

Hautes Pyrénées!

Avec Mandy & Dom

Ananda



Trek 3 jours

du 25-27 septembre 2024

De Gavarnie, Hautes Pyrénées à Torla, le canyon d'Ordesa, retour en France
par la Brèche de Roland

Avec Mandy & Dom Ananda



Nous vous proposons un stage de 5 jours de pratiques de Yoga, Pranayama, Méditation et marche &/ou un trek de 3 jours.

Le Stage (du 20-24 sep) :

Hébergé dans un lieu de beauté incomparable, nous profiterons à tous moments avec nos yeux :) Plusieurs de nos pratiques seront à l'extérieur et on sera au plus proche de la nature.

Nos randonnées nous permettent de découvrir les lacs, crêtes, sommets et vallées sublime d'ici.

Points forts:

- Hébergement insolite
- Cuisine végétarien de grand qualité
- Pratiques divers guidés avec bienveillance
- Moments de partages
- Immersion dans la nature



Le Trek (du 25-27 sep) :

Un trek qui comprend des lieux célèbres et exceptionnels. Il serait très difficile de trouver plus de beauté concentré en 3 jours de marche !

Points forts:

Gavarnie, Parc National et site mondial d' UNESCO, Torla, village typique Aragonaise, le Canyon d'Ordesa (UNESCO encore) et le passage par la légendaire Brèche de Roland pour regagner la France !

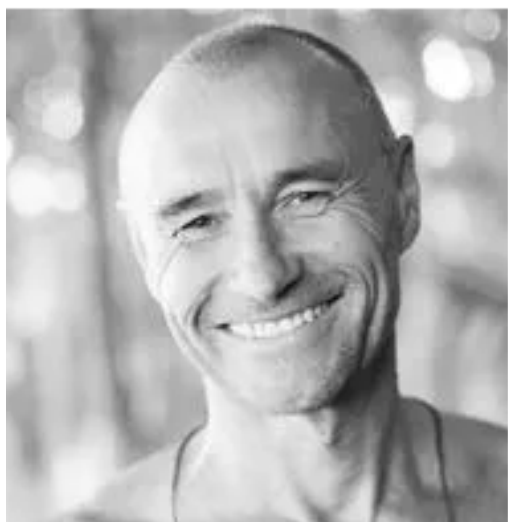
Ce trek est, effectivement, exceptionnel et aussi, non sans difficulté.

Le terrain est souvent en haute montagne avec tous ce que cela implique. Il faut avoir 'le pied montagnard' !!

Les dénivelles sont autour de 1000m/jour avec jusqu'à 8h de marche.



Professeur de yoga, diplômé de l'école de yoga Sivananda, Dom Ananda trouve son inspiration dans la lignée du Iyengar yoga. Il y a une vingtaine d'années, la découverte du Village des Pruniers et des enseignements du maître zen Thich Nhat Hanh ont transformé sa vie. Guidé dans son cheminement par les enseignements de la pleine conscience et de la méditation, il a également pratiqué dans la tradition du bouddhisme tibétain et birman, ainsi que dans la tradition du Zen Soto japonais.



En dehors des centres de yoga et de méditation, son parcours l'a amené à intervenir en centre pénitencier, en entreprise pour les personnes en situation de burn out et auprès de personnes atteintes d'un cancer. Il enseigne le yoga et la méditation en France, mais aussi à l'étranger, en Inde et au Népal.

La santé a toujours été une partie fondamentale de ma vie et j'ai pu prendre des opportunités d'approfondir des enseignements dans les domaines du yoga et de la montagne avec l'envie de transmettre.

Le Yoga me plait énormément à tous niveaux mais ce qui me touche le plus, c'est le 'globalité' de ce discipline, qui permet d'aider une telle diversité de personnes et le fait qu'on peut toujours adapter la pratique à la personne pour qu'elle bénéficie pleinement.

La marche en montagne nous permet d'être dans une beauté incomparable, dans ce mouvement qui est si naturel et si bienfaisant. La marche est facilement un acte de méditation, ensemble en groupe, un endroit rêvé pour partager.

Dans une ambiance de bienveillance, de 'léger mais sérieux', de tranquillité, nous partageons des moments uniques.



Les Prix: Stage de 5 jours : 595€

Ce prix comprend :

- toutes les pratiques
- votre hébergement en cabane partagée
- 3 repas/jour

Le prix ne comprend pas :

- le transport vers les randonnées. On fera du co-voiturage avec un petit participation pour les personnes qui conduisent.

Le paiement :

Acompte de 200€ au moment de votre réservation et le restant , 395€, le 19 septembre

Il y a 12 places.



Les Prix: Trek de 3 jours : 295€

Ce prix comprend :

- 3 jours de trek guidés par Mandy
- Enseignements et méditations 'en route' par Dom
- Votre hébergement en refuge (Torla et Sarradets)
- 3 repas/jour fournis par les refuges



Le prix ne comprend pas :

- le transport vers le début du trek et depuis le fin du trek. On fera du co-voiturage avec un petit participation pour les personnes qui conduisent.
- le pique-nique du jour 1

Pour votre paiement svp :

Acompte de 100€ au moment de votre réservation
et le restant, 195€, le 25 septembre

Il y a 10 places.

Logistiques:

Arrivée à Argeles Gazost sep 25 à 7h30

Départ le 27 sep entre 17 et 19h

Vous avez besoin d'un sac à dos (30-40l) avec

- Eau
- Affaires de pluie/chaud
- Chaussures de rando
- Petite pharmacie
- Bâtons de marche
- Vêtements de rechange
- Frontale



Contactez nous:

Mandy :0676164831

Dom : 0767540550